Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Все о кремлевской диете

простые рецепты красоты и здоровья

Рипол Классик

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Ирина Викторовна Новикова Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья
- Введение
- 1. Сущность кремлевской диеты
-
-
- 2. Преимущества и недостатки кремлевской диеты
-
-
- 3. Противопоказания и общие рекомендации
-
-
-
- 4. Содержание углеводов в основных продуктах питания
-
- Молочные продукты
- Мясные продукты
- Рыба и морепродукты
- Хлеб, крупы, бобовые продукты
-
-
- Зелень и овощи
-
- Ягоды и фрукты
- Грибы
-
- Семена и орехи
- Бульоны и супы
- Кондитерские изделия и варенье
- Пряности, приправы и соусы
- Безалкогольные напитки
- Алкогольные напитки
- 5. Содержание углеводов в готовых блюдах
-
- Первые блюда
- Рыбные и мясные блюда
-
- Блюда из овощей
- Каши
- Другие блюда

- 6. Рецепты диетических блюд
- Салаты
- Первые блюда
- Вторые блюда из мяса
- Вторые блюда из рыбы
- Блюда из овощей

Ирина Викторовна Новикова Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья

Введение

В настоящее время кремлевская диета является одним из самых эффективных и модных методов похудения. Благодаря ей избавляются от лишнего веса как мужчины, так и женщины. Известные политики, поп-звезды, артисты добились желаемых результатов именно следуя кремлевской диете. Например, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовав множество диет, только благодаря кремлевской диете сбросил 15 кг.

К сожалению, вокруг кремлевской диеты существует множество мифов и небылиц, которые умело подогреваются журналистами. Самым распространенным является слух о том, что, следуя кремлевской диете, нужно есть только мясо и колбасу, а это опасно для жизни.

В этой книге мы подробно расскажем о том, что такое кремлевская диета, о ее преимуществах и недостатках, а также дадим таблицу «стоимости» основных продуктов и блюд. Кроме того, предложим разнообразное меню на каждый день и дадим оригинальные рецепты блюд, которые можно приготовить, следуя кремлевской диете.

1. Сущность кремлевской диеты

Основу кремлевской диеты составляет американская система под названием «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Поэтому кремлевскую диету называют также диетой американских астронавтов.

Кремлевская диета относится к низкоуглеводным диетам, которые в настоящее время пользуются большой популярностью на Западе. Это диеты Аткинса и Аготсона, а также польского диетолога Яна Квасьневского. Они основаны на снижении количества углеводов до минимума за счет увеличения числа белков и жиров.

Углеводы, как известно, служат источником энергии в организме человека. Когда их потребление ограничивается, начинают расходоваться запасы энергии, находящиеся в жировых отложениях организма. Именно поэтому кремлевская диета основана не на подсчете количества съеденных продуктов, а на ограничении количества углеводов, которые в них содержатся. Самое главное в кремлевской диете – это придерживаться таблицы содержания углеводов в 100 г продуктов и напитков при составлении ежедневного меню. При этом 1 очко (1 условная единица диеты) равно 1 г углеводов, являющихся главным показателем этой диеты. Для похудения нужно набирать в день в среднем 40 условных единиц, хотя известны случаи, когда люди худели, сидя на 20-34 очках в день. Даже если не наблюдается заметного результата, не рекомендуется вообще отказываться от углеводов, так как это может привести к неприятным для организма последствиям.

Кремлевская диета в основном ориентирована на белково-растительную пищу. Поэтому человеку, следующему этому методу похудения, можно в неограниченных количествах потреблять белковые продукты, но следует совсем отказаться от сладкого. Сахар, как известно, является основным источником углеводов, потребление которых нежелательно в кремлевской диете. В 100 г сахара содержится 99 у. е. Значит, съев один кусок сахара, человек получит норму, равную дневному рациону. Если кто-то не может обходиться без сладкого, 1 ст. ложку сахара можно заменить 1 ст. ложкой меда.

Если человек страдает избыточным весом, в первые 2 недели следует потреблять только 30-35 очков (условных единиц) и только через 1—2 месяца (в зависимости от результата) переходить на 40 условных единиц в день. В кремлевской диете

разрешено есть мясо, рыбу, яйца и сыр. Можно употреблять фрукты и ягоды с низким содержанием углеводов (яблоки, апельсины, землянику).

Количество хлеба следует свести к минимуму, заменив белый хлеб черным и зерновым.

...

Основное правило кремлевской диеты – употребление пищи без сахара.

Не рекомендуется также увлекаться картофельными и мучными блюдами.

Для того чтобы лучше понять принцип кремлевской диеты, рассмотрим, что происходит в организме человека во время пищеварительного процесса.

Главное условие нормальной работы организма – регулярное получение пищи, содержащей белки, жиры и углеводы. Эти питательные вещества являются строительным материалом для новых клеток и источником энергии, восполняющим расходы организма во время процессов дыхания, работы мышц и кровообращения.

Если человек потребляет больше питательных веществ, чем расходует энергии, в его организме накапливаются жировые отложения. Это закон природы. При этом жир может возникать не только из полученных жиров, но и из белков и углеводов. Именно поэтому он все равно будет накапливаться в организме, даже если его полностью исключить из рациона.

В среднем взрослый человек потребляет 400-500 углеводов в день, содержащихся в продуктах. Если число поступающих в организм углеводов ограничить, они будут вырабатываться из белков и жиров. Из-за снижения количества углеводов снизится уровень выработки глюкозы, что приведет к уменьшению выделения инсулина, который способствует накоплению жира. Именно поэтому организм начинает расходовать запасы жировых отложений, чтобы взять необходимую энергию. Это свойство человеческого организма и положено в основу кремлевской диеты, согласно которой число углеводов ограничивается до 40 г в день.

Кроме того, основной источник углеводов – растительная пища – содержит и неусвояемые углеводы (клетчатку), которые не могут быть источником энергии. Их основная задача –

обеспечение нормального функционирования кишечника. Клетчатка раздражает стенки кишечника и способствует его перистальтике.

Придерживаясь кремлевской диеты, человек теряет вес за счет восстановления обмена веществ, нарушенного из-за потребления большого количества углеводов. При этом суточная норма их потребления резко сокращается лишь в первые 2 недели, а затем человек может корректировать ее в зависимости от потребностей своего организма.

...

Богаты клетчаткой гречневая крупа, хлеб из муки грубого помола, морковь, свекла.

В результате человек худеет в рекордно быстрые сроки, но это не представляет опасности для организма, так как он получает большое количество белков, витаминов и минералов.

2. Преимущества и недостатки кремлевской диеты

Любому представителю сильного пола понравится диета, позволяющая есть мясо и колбасу всех сортов и к тому же употреблять алкоголь. Кремлевская диета – единственная, не ограничивающая употребление водки, пива и т. д. Конечно, если употреблять эти напитки в разумном количестве.

Женщин эта диета привлекает тем, что дает ощутимые результаты уже через неделю (некоторые сбрасывают до 3 кг), при этом можно есть все, не испытывая постоянного чувства голода, как это бывает при других способах похудения. Представительницы прекрасного пола, придерживаясь этой диеты, могут применять свои кулинарные знания и навыки и радовать новинками гостей и домочадцев. Особой популярностью пользуются салаты. В настоящее время, судя по откликам женщин, не нашлось ни одного человека, кому бы эта диета не помогла. В некоторых случаях бывает так, что в первые 2 недели женщина не сбрасывает ни одного килограмма. Это нормально, главное, чтобы лишние не появились, что совершенно исключено, если точно следовать указаниям диеты.

Что еще привлекает в кремлевской диете? Следуя ей, можно продолжать ходить в свои любимые рестораны (особенно это касается любителей экзотической кухни) и продолжать есть любимые гамбургеры. Даже любителям фаст-фуда можно продолжать употреблять понравившиеся блюда, правда, с некоторыми оговорками. Главное, составляя меню на каждый день по кремлевской диете, можно включить в него блюда из любимых продуктов. Эта диета, в отличие от многих других, достаточно разнообразна за счет того, что позволяет употреблять большое количество овощей и фруктов, а также специи и приправы. Причем в конце курса обычно пропадает желание употреблять насыщенную калориями пищу, что позволяет поддерживать оптимальный вес. Одно из самых главных преимуществ этой чудесной диеты – нет ограничения по времени суток, то есть можно есть и поздно вечером, и глубокой ночью, если, конечно, захочется. Согласно последним опросам, люди, худеющие по этой диете, спустя несколько дней или недель настолько привыкают принимать пищу небольшими порциями в определенное время, и им уже не хочется есть в позднее время суток.

...

Можно заказать традиционный гамбургер, но без булочки. Однако цена блюда не изменится.

Соблюдение кремлевской диеты не предусматривает полного или частичного отказа от курения. Из-за отсутствия постоянного чувства голода, как при многих других диетах, курящий человек не увеличивает число выкуриваемых сигарет.

Несомненным преимуществом этой диеты является то, что человек может постоянно контролировать и регулировать свой вес. Чтобы сохранять его стабильным, нужно просто не превышать дневной нормы. Чтобы уменьшить вес, нужно, соответственно, снизить ее. Если подходить к своему питанию разумно, можно будет заметить и другие приятные результаты, например от увеличения количества употребляемой белковой пищи кожа становится более гладкой и упругой. Так что, соблюдая кремлевскую диету, можно не только сбросить лишний вес, но и улучшить цвет лица и распрощаться с ненавистными морщинками.

...

В настоящее время не существует научных данных для оценки кремлевской диеты. Однако в будущем диетологи планируют сопоставить состояние здоровья людей, соблюдавших какое-то время кремлевскую диету, с теми, кто этой диеты не придерживался.

В результате соблюдения кремлевской диеты человек избавляется от углеводной зависимости, сонливости, постоянного чувства голода и пристрастия к сладкому. Кроме того, кремлевская диета – прекрасный способ изменить свой рацион, изменить количество и улучшить качество продуктов и в результате начать питаться правильно.

Однако кремлевская диета, как и любая другая, имеет свои недостатки. Как известно, в настоящее время не существует безвредных диет, каждая из них имеет побочные эффекты, в конечном счете приносящие вред здоровью человека.

Перечислим основные из них. Все диеты, предназначенные для быстрого похудения, не рассчитаны на формирование навыков рационального питания, и в этом их самый главный недостаток. Именно поэтому в большинстве случаев человек по окончании курса такой диеты очень быстро снова набирает килограммы, которые только что сбросил, а иногда даже больше.

Все женщины, недовольные своим весом, мечтают найти такую чудодейственную диету, которая позволила бы им похудеть быстро и вместе с тем надолго. К сожалению, эти факторы совместить очень трудно, поэтому таких диет, которые сочетали бы в себе эти качества, просто не существует.

Жировые диеты подходят тем, кто решил сбросить вес любой ценой. Однако к использованию кремлевской диеты следует подходить осторожно и знать о последствиях этой системы питания, если не придерживаться разумных границ. Количество жиров в кремлевской диете превышает рекомендации медиков и при составлении рациона не учитывается. Поэтому, сбрасывая вес, человек подвергает риску собственное здоровье.

В настоящее время получены результаты клинических испытаний кремлевской диеты, однако они известны только диетологам. Но даже они не знают, какими могут быть отдаленные последствия применения этой диеты. Поэтому те люди, которые испытывают ее на себе, берут на себя роль «подопытных кроликов», буквально ставящих на себе эксперимент.

Низкоуглеводные диеты, богатые белками и жирами, действительно приводят к тому, что человек теряет в весе. Отчасти такой результат объясняется тем, что организм теряет воду, причем обезвоживание организма и, соответственно, снижение веса тем эффективнее, чем больше разница между количеством потребляемых углеводов и жиров. Обезвоживание организма, как известно, может привести к болезням почек.

Кремлевскую диету называют также вариантом весьма популярной на Западе диеты доктора Аткинса, которую многие специалисты считают вредной, провоцирующей заболевания сердечно-сосудистой системы и приводящей в конечном итоге к инфаркту.

Низкоуглеводные диеты опасны тем, что организм теряет кальций, который вымывается из костей, что ведет к остеопорозу, и у человека появляется предрасположенность к переломам костей. Кроме того, может развиться коронарная болезнь сердца.

В результате употребления большого количества мясной пищи в организме человека образуется мочевая кислота и возрастает концентрация кальция в моче, что может привести к

образованию камней в мочевыводящих путях. Также существует риск развития подагры.

Как правило, нехватка в организме воды и крайне малое содержание в употребляемой пище растительных волокон, необходимых для обеспечения нормальной деятельности кишечника, грозят нарушениями активной работы кишечника и приводят к запорам.

Некоторые специалисты полагают, что применение низкоуглеводных диет приводит к возрастанию риска онкологических заболеваний, а также диабета. Однако данные, свидетельствующие об этом, являются непроверенными, так как последствия кремлевской диеты еще не изучены.

3. Противопоказания и общие рекомендации

Для каждого человека, желающего похудеть, диета должна подбираться индивидуально с учетом особенностей организма и состояния здоровья во избежание негативных последствий.

Кремлевская диета, как и любая другая, несмотря на явные преимущества, имеет свои противопоказания. Она не рекомендуется людям с хроническими заболеваниями, болезнями почек, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, а также беременным и кормящим грудью женщинам. Питаться по кремлевской диете нельзя также и пожилым людям, так как их иммунитет может сильно снизиться.

Если у человека в силу каких-либо причин ослаблена перистальтика кишечника, ему можно следовать кремлевской диете, однако следует потреблять как можно больше углеводов, содержащихся во фруктах и овощах. Правда, такое питание не особо свойственно кремлевской диете, которая основана на белковом питании.

...

Беременным женщинам лучше всего придерживаться только той диеты,которую назначил врач.

При некоторых заболеваниях можно соблюдать диету после сдачи необходимых анализов и консультации с врачом, который скажет, какие продукты и в каком виде можно употреблять. Затем следует посетить диетолога, который сможет точно определить причину, по которой человек имеет лишний вес. Это может быть какое-нибудь заболевание, о котором человек даже не подозревает, а следование кремлевской диете не только не принесет желаемых результатов, но и приведет к печальным последствиям.

Даже если человек совершенно здоров, но в настоящее время испытывает большие умственные и физические нагрузки, например сдает сессию, занят напряженным умственным трудом на работе, делает ремонт в квартире или переезжает на новое место жительства, с кремлевской диетой лучше подождать. Большие физические и умственные нагрузки требуют, чтобы в

организм поступало значительное количество углеводов, и, как показывает практика, в таких обстоятельствах человек худеет и без каких-либо диет.

Противопоказанием к кремлевской диете является индивидуальная непереносимость. Как известно, любой человек имеет свои физиологические и психологические особенности, поэтому одна и та же диета поможет одному и навредит другому.

...

Если, следуя диете, употреблять продукты, бедные белками, минералами и пищевыми волокнами, можно нанести вред своему организму.

Даже если вы решили худеть по кремлевской диете, не следует делать это слишком долго, так как организм довольно быстро привыкает к новому режиму питания. В результате вес снижается медленнее, чем вначале, или вообще перестает снижаться. По окончании курса такой диеты очень быстро снова набираются килограммы, которые только что удалось сбросить, а иногда даже больше.

Если человек все же решается на такую «быстродействующую» диету, кроме обязательных консультаций с лечащим врачом и диетологом, нужно соблюдать некоторые рекомендации. Например, можно выбрать такую диету, которая включает любимые продукты. Тогда диету выдержать гораздо легче, так как она будет доставлять удовольствие.

Однако и в этом случае не следует соблюдать диету дольше, чем это предусмотрено. Это касается всех диет, но особенно тех, которые рассчитаны на избавление от большого количества лишних килограммов за короткий промежуток времени. Как правило, такие жесткие диеты расписаны по дням, их не рекомендуется не только затягивать, но и повторять в течение определенного срока.

Нельзя уменьшать положенное число ежедневных килокалорий, иначе наступит общий упадок сил. Для женщин минимум килокалорий в день составляет 1000-1200, для мужчин – 1700-2000.

Те, кто неоднократно следовал различным диетам, прекрасно знают, что сбросить вес легче, чем удержаться в рамках достигнутого результата. Хуже всего, если человек по окончании

диеты сразу начинает употреблять те продукты, которые были запрещены во время диеты. Возвращаться к привычному для человека питанию следует постепенно, иначе результат быстро сойдет на нет. Любая «быстродействующая» диета направлена на то, чтобы похудеть для какого-либо события, а после этого вернуться к прежним размерам и килограммам. Нужно иметь это в виду, принимая решение о выборе диеты. Если необходимо постоянно поддерживать нормальный вес, следует обратить внимание на те диеты, которые обещают медленное, зато стабильное похудение.

Прежде чем садиться на кремлевскую диету, нужно определить, сколько килограммов следует сбросить. Иногда возникает вопрос, нужна ли вообще диета. Как известно, многие представительницы прекрасного пола, имея нормальный вес, постоянно соблюдают какую-нибудь диету, и это становится их образом жизни. Это может быть обусловлено как влиянием моды, так и отклонениями в психике.

...

По самой известной формуле, чтобы определить нормальный вес, нужно от роста в сантиметрах отнять 100. Следует отметить, что эта формула неточная, ее результат могут учитывать только люди среднего роста. Дело в том, что она не учитывает телосложение.

Если вы все-таки решили для себя, что эта диета вам необходима, прежде всего стоит определиться, для чего требуется сбросить лишний вес: чтобы надеть любимое вечернее платье и произвести надлежащее впечатление на свадьбе подруги или же начать долгосрочную программу, которая позволит постепенно привес-

ти вес в норму и не набирать его, по крайней мере, в ближайшие годы. Лишний вес невозможно с точностью определить по каким-либо таблицам и формулам. Поэтому необходимо учитывать, что если ваш вес несколько отличается от данных в таблице 1, но вы хорошо себя чувствуете, легко двигаетесь и у вас нет проблем с дыханием при подъеме по лестнице, значит, ваш вес в норме. Дело в том, что нет единой нормы веса тела, поскольку она зависит от индивидуальных

особенностей организма.

Таблица 1 **Нормальный вес женщин и мужчин среднего сложения**

Женщины		Мужчины	
Рост	Вес	Рост	Вес
147	44–49	157	54–59
150	45–50	160	55–60
152	46–51	162	56–62
155	47–53	165	58–63
157	49–54	168	59–65
160	50–56	170	61–67
162	51–57	173	63–69
165	53–59	175	65–71
168	55–61	178	66–73
170	56–63	180	68–75
173	58–65	183	70–77
175	60–67	185	72–80
178	62–69	188	74–82
180	64–71	190	76–84
183	66–72	193	78–86

Самый точный и простой способ диагностики ожирения – измерение толщины складки кожи на животе. У женщин нормой считается 2—4 см, у мужчин – 1—2 см. Признаком ожирения является складка толщиной 5—10 см.

Определить свой нормальный вес можно по формуле ММТ – индексу массы тела. Для этого нужно разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Если получится результат от 19,5 до 24, 9 – диета не нужна, это нормальный вес.

Если показатель ниже 19,5 – это излишняя худоба, 25—27,9 – избыточный вес. Если показатель 28—30,9 – это ожирение I степени, 31—35,9 – ожирение II степени, 36—40,9 – ожирение III степени, свыше 41 – ожирение IV степени. Например, ваш вес – 83 кг, рост – 1,78 м. Умножаем 1,78 на 2,278, получаем 3,17. Нынешний вес 83 кг делим на 3,17, получаем 26. Это избыточный вес. Значит, нужно следовать кремлевской диете.

4. Содержание углеводов в основных продуктах питания

Для составления меню на каждый день следует знать, какого результата нужно добиться.

...

Некоторым людям удалось сбросить 5 кг в течение 8 дней, придерживаясь диеты на уровне 40 условных единиц ежедневно.

Так, для похудения количество углеводов в продуктах ежедневного рациона не должно превышать 40 условных единиц. Для поддержания нормального веса следует придерживаться рациона, не превышающего 60 условных единиц. Если же вес необходимо увеличить, число условных единиц может быть больше 60.

Итак, продукты содержат углеводы в следующих количествах (расчет приводится в условных единицах на 100 г продукта).

Молочные продукты

Йогурт без сахара – 3,5 у. е.;
йогурт сладкий – 8,5 у. е.;
йогурты с фруктовыми добавками – 16 у. е.;
кефир, простокваша – 3,2 у. е.;
майонез столовый – 2,6 у. е.;
маргарин – 1 у. е.;
масло сливочное – 1,3 у. е.;
молоко пастеризованное – 4,7 у. е.;
молоко топленое – 4,7 у. е.;
сливки – 4 у. е.;
сметана – 3 у. е.;
сыр разных сортов – 1,5 у. е.;
сырки глазированные – 32 у. е.;
тан (айран) – 1,5 у. е.;
творог диетический – 1 у. е.;
творог жирный – 2,8 у. е.;
творог обезжиренный – 1,8 у. е.;
творожная масса сладкая – 15 у. е.

Мясные продукты

Антрекот – 0 у. е.;
баранина, свинина – 0 у. е.;
бифштекс – 0 у. е.;
говядина, оленина, конина, телятина – 0 у. е.;
гусь, утка – 0 у. е.;
жир говяжий – 0 у. е.;
жир свиной – 0 у. е.;
китовое мясо – 0 у. е.;
колбасы – 0 у. е.;
корейка – 0 у. е.;
кролик – 0 у. е.;
курица – 0 у. е.;
мозги – 1 у. е.;
мясо в сухарях – 5 у. е.;
мясо под мучным соусом – 6 у. е.;
ножки свиные – 0 у. е.;
печень говяжья – 0 у. е.;
печень куриная – 0 у. е.; сало – 0 у. е.;
сардельки говяжьи – 1,5 у. е.;
сардельки свиные – 2 у. е.;
сердце – 0 у. е.;
сосиски молочные – 1,5 у. е.;
язык свиной или говяжий – 0 у. е.;
яйца (1 шт. в любом виде) – 0,5 у. е.

Рыба и морепродукты

Анчоусы – 0 у. е.;
икра красная – 0 у. е.;
икра черная – 0 у. е.;
кальмары – 4 у. е.;
крабы – 2 у. е.;
крабовые палочки – 15 у. е.;
крабовое мясо – 12 у. е.;
креветки – 0 у. е.;
лангуст – 1 у. е.;
мидии – 5 у. е.;
морская капуста – 1 у. е.;
омары – 1 у. е.;
речные раки – 1 у. е.;
рыба в сухарях – 12 у. е.;
рыба в томате – 6 у. е.;
рыба копченая – 0 у. е.;
рыба отварная – 0 у. е.;
рыба свежая и свежезамороженная – 0 у.е.;
устрицы – 7 у. е.

Хлеб, крупы, бобовые продукты

Баранки сдобные – 60 у. е.;
батон нарезной из муки высшего сорта – 51 у. е.;
бублики – 58 у. е.;
булочки сдобные – 51 у. е.;
геркулес – 50 у. е.;
горох лущеный – 50 у. е.;
крахмал картофельный – 79 у. е.;

...

В настоящее время существуют лечебные диеты, цель которых не похудение, а восстановление здоровья. Если диета не относится к лечебным, она вряд ли принесет много пользы организму человека.

крахмал кукурузный – 85 у. е.;
крупа гречневая – 62 у. е.;
крупа гречневая (продел) – 65 у. е.;
крупа кукурузная – 71 у. е.;
крупа манная – 67 у. е.;
крупа овсяная – 49 у. е.;
крупа перловая – 66 у. е.;
крупа ячневая – 66 у. е.;
лаваш армянский – 56 у. е.;
лапша яичная – 68 у. е.;
лепешки ржаные – 43 у. е.;
макароны – 69 у. е.;
мука из зародышей пшеницы – 33 у. е.;
мука кукурузная – 70 у. е.;
мука пшеничная (высший сорт) – 68 у. е.;
мука пшеничная (первый сорт) – 67 у. е.;
мука ржаная – 64 у. е.;
мука соевая – 16 у. е.;
пшено – 66 у. е.;
рис – 71 у. е.;
рожки к чаю – 57 у. е.;
соломка сладкая – 69 у. е.;
сухарики ржаные – 64 у. е.;

сухари сливочные – 66 у. е.;
сушки – 68 у. е.;

...

Диетологи не советуют слишком увлекаться, сводя количество условных единиц к нулю и отказываясь от овощей и фруктов. В таком случае человеку не будет хватать витаминов.

сушки ванильные – 71 у. е.;
фасоль – 46 у. е.;
хлеб бородинский – 40 у. е.;
хлеб диабетический – 38 у. е.;
хлеб зерновой – 43 у. е.;
хлеб пшеничный – 50 у. е.;
хлеб ржаной – 34 у. е.;
хлеб рижский – 51 у. е.;
хлеб украинский – 40 у. е.; чечевица – 46 у. е.

Зелень и овощи

Баклажаны – 5 у. е.;
бобы – 8 у. е.;
брюква – 7 у. е.;
горошек зеленый – 12 у. е.;
дайкон (редис китайский) – 1 у. е.;
дыня – 9 у. е.;
икра баклажанная – 5 у. е.;

...

Если в результате кремлевской диеты вес пришел в норму, можно включить в меню 1-2 куска черного хлеба в день.

икра из свеклы – 2 у. е.;
икра кабачковая – 8,5 у. е.;
кабачки – 4 у. е.;
капуста белокочанная – 5 у. е.;
капуста кольраби – 8 у. е.;
капуста краснокочанная – 5 у. е.;
капуста морская – 4 у. е.;
капуста цветная – 5 у. е.;
картофель – 16 у. е.;
кукуруза – 14,5 у. е.;
лук зеленый – 3,5 у. е.;
лук-порей – 6,5 у. е.;
лук репчатый – 9 у. е.;
морковь – 7 у. е.;
огурцы свежие – 3 у. е.;
оливки – 5 у. е.;
перец сладкий – 5 у. е.;
перец, фаршированный овощами – 11 у. е.;
петрушка (зелень) – 8 у. е.;
петрушка (корень) – 10,5 у. е.;
помидоры – 4 у. е.;
редис – 4 у. е.;
редька – 6,5 у. е.;
репа – 5 у. е.;
салат листовой – 2 у. е.;

свекла – 9 у. е.;
сельдерей (зелень) – 2 у. е.;
сельдерей (корень) – 6 у. е.;
спаржа – 3 у. е.;
паста томатная – 19 у. е.;
тыква – 4 у. е.;
фасоль стручковая – 3 у. е.;
хрен – 7,5 у. е.;
черемша – 6 у. е.;
чеснок – 5 у. е.;
шпинат – 2 у. е.;
щавель – 3 у. е.

Ягоды и фрукты

Абрикосы – 9 у. е.;
айва – 8 у. е.;
алыча – 6,5 у. е.;
ананас – 11,5 у. е.;
апельсин – 8 у. е.;
арбуз – 9 у. е.;
банан – 21 у. е.;
брусника – 8 у. е.;
виноград – 15 у. е.;
вишня – 10 у. е.;
голубика – 7 у. е.;
гранат – 11 у. е.;
грейпфрут – 6,5 у. е.;
груша – 9,5 у. е.;
груша сушеная – 49 у. е.;
ежевика – 4,5 у. е.;
земляника – 7,5 у. е.;
изюм – 66 у. е.;
инжир – 11 у. е.;
киви – 10 у. е.;
кизил – 9 у. е.;
клубника – 6 у. е.;
клюква – 4 у. е.;
крыжовник – 9 у. е.;
курага – 55 у. е.;
лимон – 3 у. е.; малина – 8 у. е.;
мандарин – 8 у. е.;
морошка – 6 у. е.;
нектарин – 15 у. е.;
облепиха – 5 у. е.;
персик – 9,5 у. е.;
рябина – 8,5 у. е.;
рябина черноплодная – 11 у. е.;
слива – 9,5 у. е.;
смородина белая – 8 у. е.;
смородина красная – 7,5 у. е.;
смородина черная – 7,5 у. е.;
урюк – 53 у. е.;
финики – 68 у. е.;
хурма – 13 у. е.;
черешня – 10,5 у. е.;

черника – 8 у. е.;
чернослив – 58 у. е.;
шиповник свежий – 10 у. е.;
шиповник сушеный – 21,5 у. е.;
яблоки свежие – 9,5 у. е.;
яблоки сушеные – 45 у. е.;

Грибы

Белые свежие – 1 у. е.;
белые сушеные – 7,5 у. е.;
вешенки – 0,5 у. е.;
грузди свежие – 1 у. е.;
лисички свежие – 1,5 у. е.;
маслята свежие – 0,5 у. е.;
опята свежие – 0,5 у. е.;
подберезовики свежие – 1,5 у. е.;
подберезовики сушеные – 14 у. е.;
подосиновики свежие – 1 у. е.;

...

Как это ни странно, чаще всего о чудодейственности кремлевской диеты рассказывают представители сильного пола.

подосиновики сушеные – 13 у. е.;
рыжики – 0,5 у. е.;
сморчки – 0,2 у. е.;
сыроежки – 1,5 у. е.;
шампиньоны – 0,1 у. е.

Семена и орехи

Арахис – 15 у. е.;
грецкие – 12 у. е.;
кедровые – 10 у. е.;
кешью – 25 у. е.;
кокос – 20 у. е.;
кунжут – 20 у. е.;
миндаль – 11 у. е.;
подсолнечник – 18 у. е.;
тыква – 12 у. е.;
фисташки – 15 у. е.;
фундук – 15 у. е.

Бульоны и супы

Бульон мясной или куриный – 0 у. е.;
суп гороховый – 20 у. е.;
суп грибной – 15 у. е.;
суп-гуляш – 12 у. е.;
суп овощной – 16 у. е.;
суп томатный – 17 у. е.;
щи зеленые – 12 у. е.

Кондитерские изделия и варенье

Варенье клубничное – 11 у. е.;
варенье малиновое – 11 у. е.;
варенье яблочное – 66 у. е.;
вафли – 65 у. е.;
вафли фруктовые – 80 у. е.;
джем – 68 у. е.;
джем диабетический – 3 у. е.;
карамель с начинкой – 92 у. е.;
конфеты шоколадные – 51 у. е.;
леденцы – 70 у. е.;
мармелад – 76 у. е.;
мед – 75 у. е.;
молоко сгущенное – 56 у. е.;
мороженое сливочное – 22 у. е.;
мороженое фруктовое – 25 у. е.;
пастила – 80 у. е.;
печенье миндальное – 67 у. е.;
печенье сдобное – 75 у. е.;
пирожные с кремом – 62 у. е.;
повидло диабетическое – 9 у. е.;
повидло яблочное – 65 у. е.;
помадки – 83 у. е.;
пряники заварные – 77 у. е.;
сахар – 99 у. е.;
торт бисквитный – 50 у. е.;
торт миндальный – 45 у. е.;
халва – 55 у. е.;
шоколад горький – 50 у. е.;
шоколад молочный – 54 у. е.;
шоколад с орехами – 48 у. е.

Пряности, приправы и соусы

Горчица (1 ст. ложка) – 0,5 у. е.;
желатин – 0,7 у. е.;
каперсы (1 ст. ложка) – 0,4 у. е.;
кетчуп (1 ст. ложка) – 4 у. е.;
корень имбиря (1 ст. ложка) – 0,8 у. е.;
корица (1 ч. ложка) – 0,5 у. е.;
майонез столовый – 2,6 у. е.;
маринад овощной – 11 у. е.;
масло растительное – 0 у. е.;
перец чили молотый (1 ч. ложка) – 0,5 у. е.;
подлива мясная – 3 у. е.;
соус барбекю (1 ст. ложка) – 1,8 у. е.;
соус кисло-сладкий (0,25 стакана) – 15 у. е.;
соус клюквенный (1 ст. ложка) – 6,5 у. е.;
соус соевый (1 ст. ложка) – 1 у. е.;
соус тартар (1 ст. ложка) – 0,5 у. е.;
соус томатный (0,25 стакана) – 3,5 у. е.;
травы пряные (1 ст. ложка) – 0,1 у. е.;
уксус (1 ст. ложка) – 2,3 у. е.;
уксус белый винный (1 ст. ложка) – 1,5 у. е.;
уксус красный винный (1 ст. ложка) – 0 у. е.;
уксус яблочный (1 ст. ложка) – 1 у. е.;
хрен – 0,4 у. е.

Безалкогольные напитки

Вода минеральная – 0 у. е.;
компот абрикосовый – 21 у. е.;
компот виноградный – 19 у. е.;
компот вишневый – 24 у. е.;
компот грушевый – 18 у. е.;
компот на ксилите – 6 у. е.;
компот яблочный – 19 у. е.;
сок абрикосовый – 14 у. е.;
сок апельсиновый – 12 у. е.;
сок виноградный – 14 у. е.;
сок гранатовый – 14 у. е.;
сок грейпфрутовый – 8 у. е.;
сок мандариновый – 9 у. е.;
сок морковный – 6 у. е.;
сок сливовый – 16 у. е.;
сок сливовый с мякотью – 11 у. е.;
сок томатный – 3,5 у. е.;
сок яблочный – 7,5 у. е.;
чай и кофе без сахара – 0 у. е.

Алкогольные напитки

Бренди, коньяк – 0 у. е.;
вино белое сухое – 1 у. е.;
вино красное сухое – 1 у. е.;
виски – 0 у. е.;
водка – 0 у. е.;
ликер (60 г) – 18 у. е.;
пиво (250 г) – 12 у. е.;
ром – 0 у. е.;
текила – 0 у. е.

5. Содержание углеводов в готовых блюдах

Придерживаясь кремлевской диеты, можно продолжать готовить блюда по своим любимым рецептам. Однако узнать, сколько условных единиц содержится в готовых блюдах, гораздо сложнее, чем в отдельно взятых продуктах.

Чтобы точно оценить приготавливаемые блюда, лучше всего воспользоваться кухонными весами. Зная, какие продукты входят в состав готового блюда, подсчитать количество условных единиц достаточно легко.

...

При выборе горячих закусок следует избегать блинов, пирожков и кулинарных изделий из рисовой муки.

При следовании кремлевской диете блюда с использованием муки и картофеля лучше не готовить.

Ниже приведено среднее число условных единиц на 100 г различных блюд.

Первые блюда

Борщ – 4 у. е.;
борщ из свежей капусты и картошки – 5,5 у. е.;
борщ украинский – 6,5 у. е.;
окрошка мясная на квасе – 6 у. е.;
окрошка мясная на кефире – 4 у. е.;
рассольник домашний – 6 у. е.;
свекольник холодный – 6 у. е.;
солянка грибная – 1,5 у. е.;
солянка мясная – 1,5 у. е.;
суп из перловой крупы с грибами – 6,5 у. е.;
суп из свежих фруктов – 12 у. е.;
суп картофельный – 8 у. е.;
суп картофельный с перловой крупой– 6,5 у. е.;
суп-лапша – 6 у. е.;
суп молочный с капустой – 7 у. е.;
суп молочный с макаронами – 8 у. е.;
суп молочный с рисом – 7,5 у. е.;
суп молочный с тыквой и манной крупой – 5,5 у. е.;
суп пшенный с мясом – 6,5 у. е.;
суп пшенный с черносливом – 8 у. е.;
суп-пюре из моркови – 4,5 у. е.;
суп рисовый – 6 у. е.;
суп из сельдерея – 3 у. е.;
суп из фасоли – 7 у. е.;
харчо – 5,5 у. е.;
щи из щавеля – 2 у. е.
щи из свежей капусты – 2 у. е.;
щи из квашеной капусты – 2 у. е.

Рыбные и мясные блюда

Азу из говядины – 10 у. е.;
антрекот – 0 у. е.;
бефстроганов – 6 у. е.;
биточки, приготовленные на пару – 9 у. е.;
биточки с рисом – 18 у. е.;
бифштекс – 0 у. е.;
бифштекс рубленый – 0 у. е.;
бифштекс с яйцом – 0,5 у. е.;
блинчики с мясом – 16 у. е.;
голубцы с мясом и рисом – 8 у. е.;
«ежики» с рисом – 15 у. е.;
жаркое по-домашнему – 10 у. е.;
зразы рубленые – 13 у. е.;
кабачки, фаршированные мясом и рисом – 10 у. е.;
котлеты отбивные – 9 у. е.;
котлеты рубленые – 13 у. е.;
мозги, жаренные с яйцом – 4 у. е.;
мозги отварные – 0 у. е.;
мясо вареное – 0 у. е.;
мясо жареное – 0 у. е.;
мясо запеченное – 10 у. е.;
мясо тушеное – 3,5 у. е.;
оладьи из печени – 10 у. е.;
пельмени отварные – 13 у. е.;
пельмени жареные – 14 у. е.;
печень по-строгановски – 8 у. е.;
пирожки с мясом и луком – 35 у. е.;
плов – 18 у. е.;
поджарка – 4 у. е.;
почки по-русски – 11 у. е.;
почки тушеные – 5 у. е.;
рагу – 8 у. е.;
расстегаи с мясом и луком – 36 у. е.;
ромштекс – 8,5 у. е.;

...

Худеть по кремлевской диете нужно постепенно. Организм должен привыкнуть к новой системе

питания. Главное – строго придерживаться диеты первые 3-4 недели.

рулет мясной – 8 у. е.;
рыба (жареная, копченая, соленая, отварная, вяленая) – 0 у. е.;
рыба, жаренная с яйцом – 6 у. е.;
тефтели мясные с рисом – 14 у. е.;
шашлык – 0 у. е.;
шницель отбивной – 9 у. е.;
эскалоп – 0 у. е.;
язык отварной – 0 у. е.

Блюда из овощей

Баклажаны жареные – 5 у. е.;
винегрет – 8 у. е.;
голубцы овощные – 7,5 у. е.;
горох вареный – 20 у. е.;
драники картофельные – 19 у. е.;
запеканка капустная – 13,5 у. е.;
зразы картофельные – 20 у. е.;
кабачки вареные – 4 у. е.;
кабачки, тушенные в сметане – 6 у. е.;
капуста вареная – 5 у. е.;
капуста жареная – 5 у. е.;
капуста квашеная – 5 у. е.;
капуста тушеная – 9 у. е.;
картофель вареный – 16 у. е.;
картофель жареный – 24 у. е.;
картофель, запеченный в сметанном соусе – 14 у. е.;
картофель, тушенный с грибами – 13 у. е.;
картофель фри – 30 у. е.;
котлеты капустные – 15 у. е.;
котлеты картофельные – 22 у. е.;
котлеты морковные – 19 у. е.;
котлеты свекольные – 24 у. е.;
морковь вареная – 6,5 у. е.;
оладьи из тыквы – 19 у. е.;
пудинг морковный – 14 у. е.;
пюре картофельное – 15 у. е.;
пюре морковное – 8 у. е.;
рагу овощное – 10 у. е.;
редька с маслом – 6,5 у. е.;
свекла с сыром и чесноком – 7 у. е.;
свекла тушеная – 10 у. е.;
свекла, тушенная с яблоками – 10,5 у. е.;
суфле морковное – 11 у. е.;
тыква вареная – 4 у. е.;
шницель из капусты – 11,5 у. е.

Каши

Гречневая вязкая – 14 у. е.;
гречневая рассыпчатая – 30 у. е.;
крупеник гречневый – 21 у. е.;
манная вязкая – 16 у. е.;
овсяная жидкая – 10 у. е.;
овсяная вязкая – 11 у. е.;
перловая вязкая – 16 у. е.;
пшенная вязкая – 16 у. е.;
пшенная рассыпчатая – 26 у. е.;
рисовая вязкая – 17 у. е.;
рисовая рассыпчатая – 25 у. е.;
ячневая вязкая – 16 у. е.;
ячневая рассыпчатая – 23 у. е.

Другие блюда

Блины – 32 у. е.;
вареники – 16 у. е.;
вареники ленивые – 14 у. е.;
галушки – 20 у. е.;
грибы, жаренные в сметане – 3 у. е.;
запеканка рисовая – 20 у. е.;
запеканка творожная – 14 у. е.;

...

Во время кремлевской диеты не исключены периоды, когда за 2 недели не удается сбросить ни одного килограмма. Не стоит впадать в панику. Главное, чтобы вес не стал больше.

икра грибная – 6,5 у. е.;
лапшевник с творогом – 20 у. е.;
макароны, запеченные с яйцом – 15 у. е.;
макароны отварные – 20 у. е.;
оладьи – 32 у. е.;
пудинг рисовый – 32 у. е.;
сырники творожные – 8 у. е.

6. Рецепты диетических блюд

В этой главе приведены рецепты вкусных и питательных блюд, несложных в приготовлении и соответствующих всем требованиям кремлевской диеты.

Салаты

Салаты – основа кремлевской диеты, так как в них присутствуют все необходимые витамины и питательные вещества. Салаты рекомендуется включать в меню завтрака, обеда и ужина.

...

Овощные и фруктовые салаты являются диетическими блюдами, которые рекомендуется употреблять как при различных желудочно-кишечных заболеваниях, так и при нарушенном обмене веществ.

Разрешены салаты из капусты, редиса, помидоров, огурцов, кабачков, баклажанов, грибов, сыра, брынзы, ветчины, мяса курицы, рыбы, кальмаров и креветок.

Обычно порция салата весит 100, 120 или 150 г. Условные единицы подсчитываются так. Например, самый простейший салат – из помидоров с огурцами. В 100 г помидоров – 4 у. е., в 100 г огурцов – 3 у. е. По тому же принципу высчитывается углеводная ценность более сложных овощных салатов. Заправка салата высчитывается так: 1 ст. ложка растительного масла – подсолнечного, оливкового, кукурузного, соевого – 0 у. е.; майонеза, сметаны – 0 у. е.

Салат из сельдерея и кресс-салата

Ингредиенты: сельдерей – 2 пучка, сметана – 0,5 стакана, кресс-салат – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей моют, нарезают небольшими кусочками и варят в соленой воде. После того как сельдерей остынет, добавляют мелко нарезанный кресс-салат. Все перемешивают и заправляют сметаной.

Салат из огурцов и помидоров с маслом

Ингредиенты: огурцы – 3 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют очищенный и нарезанный кольцами лук, измельченные укроп и

петрушку. Салат солят, заправляют маслом, перемешивают и подают к столу.

Салат из белокочанной капусты и сельди

Ингредиенты: капуста белокочанная – 300 г, филе сельди – 200 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, лук зеленый, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления Капусту моют, шинкуют. Лук очищают, нарезают тонкими полукольцами. Капусту и лук смешивают, посыпают солью, сбрызгивают уксусом, слегка перетирают руками и оставляют на 15—20 минут.

...

Добавлять в блюдо соль и перец желательно после приготовления, так как при малом использовании воды соль может не раствориться и сделает овощи твердыми. Лучше посолить их уже при подаче к столу.

Пока капуста маринуется, филе сельди мелко нарезают, затем смешивают с капустой и луком, добавляют зеленый горошек, измельченный зеленый лук, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Готовый салат украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из свеклы

Ингредиенты: свекла – 2 шт., сметана – 100 г, хрен тертый – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, отваривают, охлаждают и очищают, нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо и сбрызгивают уксусом. Для приготовления соуса сметану смешивают с тертым хреном и солью. Свеклу поливают соусом и подают к столу.

Салат с отварным языком

Ингредиенты: язык говяжий отварной – 300 г, майонез – 100 г, яйца – 4 шт., морковь – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык нарезают небольшими кусочками. Морковь отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яйца варят

вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Огурцы и часть зелени укропа измельчают. Все продукты соединяют, заправляют майонезом, солят и перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени.

Салат из курицы со сливками

Ингредиенты: мясо куриное белое отварное – 200 г, креветки отварные очищенные – 100 г, сливки – 2 ст. ложки, яйца – 6 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль и перец по кусу.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, разрезают на 2 части, отделяют желтки от белков. Яичные желтки, сливки и нарезанное маленькими кусочками куриное мясо смешивают, солят и перчат. Приготовленной смесью наполняют половинки белков. Сверху украшают креветками.

К столу подают на блюде, выстланном листьями зеленого салата.

Салат из кальмаров

Ингредиенты: кальмары – 500 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 150 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары промывают и варят в подсоленной воде 4—5 минут, затем нарезают соломкой и смешивают с очищенным и нашинкованным репчатым луком.

Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, нарезают кубиками, добавляют в салат, заправляют его майонезом, солят и перемешивают.

Перед подачей к столу салат украшают веточками петрушки и укропа.

Салат из белых грибов с маринованными огурцами

Ингредиенты: грибы белые сушеные – 200 г, майонез – 100 г, яйца – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, чистят и мелко нарезают. Репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками и жарят на небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Грибы замачивают на 3—4 часа в холодной воде, затем варят до готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Огурцы нарезают маленькими кубиками. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Добавляют хрен и

заправляют майонезом. Готовый салат украшают веточками петрушки.

Салат из мяса и овощей

Ингредиенты: мясо отварное – 200 г, помидоры – 4 шт., огурцы свежие – 2 шт., лук репчатый – 3 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Охлажденное мясо нарезают соломкой, лук нарезают тонкими кольцами, помидоры – дольками, а огурцы – кружочками. Часть овощей оставляют для украшения. Продукты перемешивают, добавляют соль и черный перец, раскладывают на тарелки, поливают сметаной. Салат украшают дольками помидора, кружочками лука и огурца.

...

В отличие от других диет кремлевская не предусматривает жестких запретов. Именно поэтому снижение веса проходит комфортно и не требует особых волевых усилий.

Салат из моркови с сыром

Ингредиенты: морковь – 3—4 шт., сыр твердых сортов – 200 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке.

Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Сыр натирают на крупной терке, часть оставляют для украшения.

Морковь смешивают с сыром. Добавляют майонез, измельченную зелень и лимонный сок, солят, перчат, тщательно перемешивают. Закуску перекладывают в салатник, украшают веточками зелени, посыпают оставшимся сыром и подают к столу.

Салат из репы и редьки со сметаной

Ингредиенты: редька – 1 шт., репа – 1 шт., сметана – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репу и редьку моют, очищают и тонко нарезают. Добавляют измельченный салат, солят, перчат, заливают сметаной и

перемешивают. Готовый салат посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Салат из рыбы с овощами

Ингредиенты: рыба (вареная или жареная) – 200 г, огурцы свежие – 3 шт., редис – 5 шт., салат листовой – 1 пучок, майонез – 100 г, укроп, соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу, свежие огурцы и редис нарезают кружочками. Продукты слоями выкладывают на тарелку, выстланную листьями салата, поливают майонезом. Салат посыпают рубленой зеленью.

Первые блюда

Первые блюда в кремлевской диете пользуются не меньшей популярностью, чем салаты или вторые блюда из мяса.

Все дело в том, что в них содержится сравнительно небольшое число условных единиц – от 4 до 8. Поэтому можно придерживаться кремлевской диеты без ущерба для здоровья, так как для нормальной работы желудочно-кишечного тракта необходимо каждый день употреблять первые блюда.

Если соблюдать все правила диеты, через несколько недель можно будет съедать вместе с супом небольшое количество слегка подсушенного черного хлеба.

Уха из морской рыбы

Ингредиенты: вода – 1,5 л, рыба (морской окунь, ставрида, сайра) – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., корень петрушки – 0,5 шт., лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают, потрошат, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения. После этого убавляют огонь, снимают пену, добавляют нарезанный полукольцами лук и измельченную петрушку, перец, лавровый лист, соль и варят 30 минут.

Суп молочный

Ингредиенты: вода – 700 мл, корень петрушки – 1 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., крупа манная – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 500 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, петрушку, репу и лук очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 30 минут на медленном огне. Затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сливочное масло и кипятят 5 минут, постоянно помешивая. После этого добавляют молоко и соль по вкусу.

...

Следует отметить, что вредна как очень горячая,так и очень холодная пища. Температура холодных блюд должна быть не ниже комнатной.

Окрошка мясная

Ингредиенты: квас хлебный – 1л, мясо отварное – 400 г, огурцы свежие – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана – 100 мл, чеснок, зелень и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо, огурцы, очищенные яйца нарезают кубиками или соломкой, чеснок растирают с солью. Все продукты заливают квасом и добавляют сметану. При подаче к столу посыпают измельченной зеленью.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты: бульон мясной – 3 л, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., капуста – 0,5 кочана, картофель – 4 шт., мука – 1 ч. ложка, жир – 2 ч. ложки, томат-паста – 1 ст. ложка, соус белый – 2 ст. ложки, лист лавровый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Бульон доводят до кипения. Лук нарезают полукольцами и пассеруют в 1 ч. ложке жира, капусту нарезают квадратиками и промывают в подсоленной холодной воде, затем кладут в бульон.

Картофель нарезают кубиками и также засыпают в бульон. Морковь натирают на терке и пассеруют в жире, оставшемся от пассерования лука.

Муку пассеруют в оставшемся жире так, чтобы цвет ее не изменился и консистенция была рассыпчатой. Готовую горячую пассеровку всыпают в кипящий бульон, перемешивают и варят 5 минут, снимая пену, затем добавляют соль.

В процеженный кипящий бульон закладывают спассерованную морковь, варят еще 15 минут, после этого заправляют белым соусом, солят, добавляют томат-пасту, лавровый лист, перец, доводят до кипения и прогревают 5 минут.

К столу щи можно подать с мясом или грибами и сметаной.

Обычный борщ

Ингредиенты: бульон – 3 л, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., капуста свежая – 0,25 кочана, жир – 3 ст. ложки, томат-пюре – 1 ст. ложка, 9%-ный уксус – 1 ст. ложка, соус белый – 2 ст. ложки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нашинкованные овощи – свеклу, морковь, петрушку, лук, капусту – смешивают и пассеруют в посуде с толстым дном в жире до готовности без добавления уксуса или томата-пюре. При этом овощи периодически перемешивают. Когда овощи станут мягкими, к ним добавляют спассерованный томат-пюре и уксус, все смешивают. Подготовленные овощи добавляют в процеженный бульон и кипятят 10 минут, после чего заправляют

белым соусом, специями, солью и варят до готовности.

При приготовлении борща в больших количествах свежую капусту можно не пассеровать, а заложить в кипящий бульон в сыром виде в первую очередь, затем через 15 минут добавить пассерованные овощи, заправленные спас-серованным томатом и уксусом.

Рассольник «Московский»

Ингредиенты: бульон – 2 л, корень петрушки – 1 шт., мясо курицы – 200 г, корень сельдерея – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., щавель – 2 пучка, огурцы соленые – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень, специи, соль по вкусу.

Для льезона: молоко – 350 мл, желтки яичные – 2 шт.

Способ приготовления

Коренья и репчатый лук шинкуют соломкой и пассеруют в масле. Щавель перебирают, промывают и используют, не нарезая. Зимой вместо щавеля используют салат, который после промывания шинкуют. Огурцы очищают и нарезают ломтиками. Готовят льезон: молоко кипятят, охлаждают, добавляют желтки и, непрерывно помешивая, нагревают до 75—80 ˚С. Льезон процеживают в охлажденную посуду. В процеженный кипящий бульон кладут огурцы, варят их 25 минут, добавляют спассерованные коренья и кипятят суп еще 10 минут. Затем кладут щавель или салат, специи, соль и доводят до кипения. При подаче в посуду наливают льезон, кладут кусок курицы и заливают рассольником. Посыпают суп рубленой зеленью.

Вторые блюда из мяса

Мясные блюда, наряду с салатами, являются основой кремлевской диеты.

Телятина отварная

Ингредиенты: телятина (грудинка или лопатка) – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудинку варят целиком, с костями, а лопатку – предварительно сняв с нее мякоть, свернув в виде рулета и перевязав бечевкой.

Подготовленное мясо и кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, так чтобы она чуть покрывала мясо, добавляют нарезанные сельдерей, лук и морковь, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении до готовности (от 1 до 1,5 часа). За 30 минут до окончания варки солят и перчат. На гарнир подают отварные овощи.

Мясной рулет со шпинатом

Ингредиенты: фарш из говядины – 600 г, фарш из телятины – 200 г, соус соевый – 100 г, масло сливочное – 200 г, молоко – 3 ст. ложки, шпинат замороженный – 300 г, яйца – 5 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Масло разогревают в сковороде, выкладывают в него шпинат, тушат, пока не выпарится вся жидкость, затем снимают с огня. Смешивают оба вида фарша, добавляют соевый соус, вливают молоко, солят, аккуратно перемешивают. Если соуса нет, можно готовить без него.

Духовку нагревают до 180 ˚С. Яйца отваривают, очищают и измельчают. Выкладывают в смазанную маслом форму слоями половину фарша, шпинат, яйца, оставшуюся половину фарша.

Ставят форму в духовку, запекают около 30—40 минут, затем вынимают, накрывают фольгой и дают постоять под фольгой на плите. С готового блюда снимают фольгу, сливают лишнюю жидкость и нарезают рулет ломтиками.

Зразы из свинины с почками

Ингредиенты: мясо постное – 500 г, почка – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка, мука – 2 ч. ложки, сметана – 1 ст. ложка, лук репчатый – 1 шт., горчица, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления Мясо нарезают вдоль волокон на 4—5 частей. Посыпают солью и перцем. Почку разрезают, тщательно промывают, разрезают на 4—5 частей и варят в большом

количестве воды 10 минут, затем кладут на ломтики мяса, солят и смазывают маслом и горчицей, добавляют измельченный лук, сворачивают мясо так, чтобы почка осталась внутри. Перевязывают ниткой. Обжаривают до образования коричневой корочки, затем тушат в небольшом количестве воды на слабом огне примерно 40—50 минут. Готовые зразы вынимают, удаляют нитки. В бульон, в котором варилось мясо, добавляют муку, сметану и готовят соус. На гарнир можно подать свеклу или соленые огурцы.

Курица с сыром

Ингредиенты: грудки куриные – 3 шт., ножки куриные – 3 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 200 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Масло разогревают на среднем огне, добавляют лук и морковь, нарезанные соломкой, обжаривают до готовности. Нагревают духовку. К овощной смеси добавляют тертый сыр, перчат, все перемешивают. Пальцами отделяют кожу птицы таким образом, чтобы образовался кармашек. Фаршируют птицу овощами и сыром, кладут на противень, солят и запекают в духовке до готовности.

Свинина с овощами

Ингредиенты: свиные отбивные – 2 шт., маргарин – 50 г, морковь – 0,5 шт., капуста – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Отбивные солят, перчат и обжаривают в растопленном маргарине с двух сторон до готовности.

Затем готовят гарнир – солянку. Для этого капусту нарезают соломкой, тушат в горячей воде, воду сливают. Морковь натирают на терке, репчатый лук нарезают полукольцами, обжаривают в растительном масле, выкладывают туда капусту и немного тушат. Добавляют томатную пасту, тушат все овощи еще несколько минут, солят и перчат по вкусу.

Свиные отбивные выкладывают на тарелку, подают с солянкой.

Жаркое из печени

Ингредиенты: печень говяжья – 400 г, лук репчатый – 2 шт., маргарин – 100 г, масло оливковое – 2 ст. л., вино сухое – 4 ст. ложки, коньяк – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук нарезают тонкими кольцами. Печень промывают и

нарезают небольшими ломтиками или кубиками. 1 ст. ложку маргарина растапливают в сотейнике, добавляют лук и обжаривают его на небольшом огне под крышкой до прозрачности. Затем вливают в сотейник вино и выпаривают 5 минут. Оливковое масло разогревают в отдельной сковороде с антипригарным покрытием, добавляют оставшийся маргарин и дают ему растаять. Выкладывают в сковороду подготовленную печень, посыпают перцем и обжаривают в течение 2 минут на сильном огне с обеих сторон. Добавляют лук с вином, перемешивают, убавляют огонь до минимума, вливают коньяк, сбрызгивают лимонным соком, посыпают петрушкой. Солят, перчат, аккуратно перемешивают и сразу же подают к столу.

Бифштекс с коньяком

Ингредиенты: вырезка говяжья – 500 г, коньяк – 250 мл, вино белое десертное – 2 ст. л., бульон мясной – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

С говяжьей вырезки срезают жир, мясо промывают, нарезают порционными кусками, посыпают перцем и солью, слегка обжаривают с обеих сторон в растительном масле. Затем убавляют огонь и доводят мясо до готовности. Бифштексы выкладывают на тарелку, а в жир, в котором они жарились, добавляют коньяк, вино, мясной бульон и доводят до кипения. Перед подачей к столу бифштексы поливают полученным соусом.

Ветчина, жаренная с помидорами

Ингредиенты: ветчина – 400 г, помидоры – 400 г, горчица – 1 ст. ложка, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину нарезают ломтиками, смазывают горчицей и обжаривают в масле с обеих сторон. Одновременно обжаривают помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, подсоленные и поперченные. Помидоры кладут на ломтики ветчины, посыпают мелко нарезанной зеленью и подают на сковороде.

Вторые блюда из рыбы

Рыба является ценным источником животного белка и жира, и в кремлевской диете ее стоимость составляет 0 у. е. Следует отметить, что жир морской рыбы богат витаминами А и D. Мясо рыбы содержит витамины группы В: Вр В2, Вˆ, а также биотин, пантотеновую кислоту и минеральные вещества (натрий, калий, кальций, фосфор, магний и хлор). Для человеческого организма особую ценность представляют йод и фтор, которые также входят в химический состав рыбы.

Рыба с томатной пастой

Ингредиенты: рыба – 500 г, паста томатная – 1-2 ст. ложки, сыр – 100 г, оливки без косточек – 6—7 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук нарезают и обжаривают в половине масла, сыр натирают на средней терке, оливки нарезают кружочками. Рыбу разделяют на небольшие куски, раскладывают их на блюде, солят и перчат по вкусу. Затем на рыбу выкладывают лук, нарезанные оливки, томатную пасту, все посыпают тертым сыром. Сверху сбрызгивают оставшимся растительным маслом и ставят в духовку. Запекают 35—40 минут до готовности рыбы. Подать блюдо к столу можно с тушеными овощами.

Треска в пергаменте

Ингредиенты: филе трески – 400 г, бекон – 100 г, масло растительное – 2 ч. ложки, капуста савойская – 500 г, масло сливочное – 15 г, тимьян, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Бекон обжаривают на сковороде на среднем огне, нагревают духовку до 200 ˚С. С помощью шумовки перекладывают бекон на салфетку, чтобы убрать излишек жира. На сковороде разогревают растительное масло, кладут нашинкованную капусту и тимьян и жарят, постоянно помешивая, до тех пор пока капуста не станет мягкой. Затем добавляют бекон и дают остыть.

Подготавливают 4 листа пергамента, в центр каждого выкладывают капустную смесь, поверх нее – подготовленную рыбу, слегка солят и перчат, сверху кладут маленький кусочек сливочного масла. Загибают края бумаги, выкладывают на противень и запекают в течение 20 минут.

Зразы из лосося

Ингредиенты: филе лосося без кожи – 450 г, масло растительное – 1 ст. ложка, лук-порей – 50 г, соус соевый – 2 ст. ложки, имбирь тертый – 1 ч. ложка, семена кунжута – 2 ст. ложки,

перец по вкусу.

Способ приготовления: Филе кладут в тарелку и смешивают с измельченным луком-пореем, соевым соусом, имбирем и перцем. Из этой массы лепят 4 круглые котлеты диаметром примерно 8 см.

Выкладывают на вощеную бумагу семена кунжута. Котлеты аккуратно обваливают в кунжуте, затем перекладывают в сковороду с разогретым растительным маслом и жарят по 10 минут с каждой стороны, пока не появится коричневая корочка.

Можно отдельно приготовить маринованный имбирь и подавать к столу с готовыми зразами.

Филе морского окуня, отваренное в молоке

Ингредиенты: филе рыбы – 500 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, молоко – 250 мл, зелень и соль и по вкусу.

Способ приготовления

Филе нарезают кусками и солят. В кастрюле растапливают сливочное масло, добавляют молоко. В кипящую жидкость опускают рыбу, посыпают измельченной зеленью и варят до готовности.

Блюда из овощей

Из овощей можно приготовить множество разнообразных, вкусных и полезных блюд. В кремлевской диете в пищу употребляются как сырые продукты, так и подвергнутые обработке – вареные, тушеные и жареные и запеченные.

Брокколи, запеченная с сыром

Ингредиенты: брокколи (свежая или замороженная) – 500 г, сыр – 100 г, молоко – 200 мл, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи моют, разделяют на соцветия, бланшируют в масле 2—3 минуты (замороженную брокколи бланшируют, не размораживая, 5 минут) и выкладывают в форму для запекания.

Сыр натирают на мелкой терке, добавляют к нему взбитые яйца, и молоко, солят, перчат и заливают этой смесью овощи. Форму для запекания помещают в духовку, разогретую до 180—200 ˚С на 15—20 минут.

Готовое блюдо подают к столу в форме.

Помидоры, фаршированные креветками и мясом индейки

Ингредиенты: помидоры – 8 шт., креветки вареные очищенные – 150 г, мясо индейки отварное – 100 г, перец болгарский – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

...

Грамотное снижение веса – это когда в рационе человека остаются его любимые блюда и продукты, а во время соблюдения диеты он чувствует себя полноценным в общении с другими и сытым.

Способ приготовления Помидоры моют, срезают верхушки и ложкой удаляют мякоть с семенами. Салат и зелень моют. Болгарский перец моют, срезают плодоножку, удаляют семена и нарезают мякоть полосками.

Мясо индейки и креветки мелко нарезают, смешивают с майонезом и измельченной зеленью укропа, солят и перчат.

Полученным фаршем наполняют помидоры и выкладывают

их на плоское блюдо, выстланное листьями салата.

Закуску украшают веточками петрушки и полосками болгарского перца и подают к столу.

Паштет из фасоли

Ингредиенты: фасоль – 300 г, лук репчатый – 1 шт., уксус столовый – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают холодной водой и замачивают на 3-4 часа. Затем отваривают в воде, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, перец и уксус, перемешивают. Формуют приготовленную массу в виде колбаски и подают к столу.

Гарнир из цветной капусты и шпината

Ингредиенты: капуста цветная – 300 г, шпинат – 200 г, масло сливочное – 100 г, яйца – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до готовности. Шпинат промывают, крупно нарезают, солят и перетирают руками до выделения сока.

Затем сок отжимают, шпинат смешивают с капустой, вбивают в массу яйца, добавляют муку, молоко, измельченную зелень петрушки и тщательно перемешивают. Масло разогревают на сковороде и жарят на нем овощную массу на слабом огне. Готовое блюдо нарезают порционными кусками.